■1面

広報　東住吉　なでしこ　10月号　2023年（令和5年）No.329

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

長居公園に「●●●」があったって本当?　2面へ

2023東住吉区民フェスティバル　SDGs11　住み続けられるまちづくりを

10月15日（日）　9:00～15:00

場所　長居公園　自由広場（小雨決行）

にぎわいエリア　ステージエリア　会場西側エリア

模擬店約60ブース、ふれあい動物園など

※イベント内容は変更になる場合があります

※車での来場はご遠慮ください。

※駐輪場は開催エリア北側の運動場をご利用ください。

詳しくは8面へ!

10月号のおもな内容

1・8面　2023東住吉区民フェスティバル

6・7面　10月は市民健康月間です

8面　秋のクラインガルテンまつり

区役所代表電話　電話06-4399-9986

発行元　東住吉区役所総務課

郵便番号546-8501　東住吉区東田辺1丁目13番4号

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

●人口127,719人（男59,941人　女67,778人）

●世帯数64,132世帯（令和5年9月1日現在推計）

区役所ホームページ　www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

毎週金曜日は19時まで窓口を延長しています。

取扱い業務は

①住民情報（2階　電話06-4399-9963）

②保険年金（2階　電話06-4399-9956）

③福祉（2階　電話06-4399-9857）

④市税の証明（2階　電話06-4399-9963）

です。

なお、10月22日（日）9:00〜17:30まで区役所を開庁し、①②の業務を行なっています。一部取扱いできない業務がございます。詳しくはお問合せください。

■2面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

長居公園は、総面積65.7ヘクタールの広さを誇る都会のオアシス。その長居公園に1948年（昭和23年）にできたのが・・・　4面へ

お知らせ

国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証は茶色→緑色へ変わります。10月中に転送不要の簡易書留郵便で送付します。ご不在でお受け取りができなかった場合は、不在票に記載された方法でお受け取りください。10月中に届かない場合や郵便局の保留期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合はお問合せください。

なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

問合せ　窓口サービス課（保険年金）　2階25番

電話　06-4399-9956　FAX　06-4399-9947

医療証を更新します

・障がい者医療証　オレンジ色→うぐいす色

・ひとり親家庭医療証　桃色→あさぎ色

※こども医療証は色の変更はありません。

10月下旬に新しい医療証を送付します。現在お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が令和5年10月31日までの方が更新対象です。

問合せ　保健福祉課（福祉）　2階28番

電話　06-4399-9857　FAX　06-6629-4580

スマート申請でちょっと便利に!

行政オンラインシステムを使って、パソコンやスマホでご自身の状況に関する質問に回答していただくことで、必要な手続きをご案内します。

ちょっと便利1　引っ越しや死亡に関する手続きについて事前に申請書の入力ができます!

ちょっと便利2　窓口手続きの予約もできます!

ちょっと便利3　区役所での手続きの時間を短縮!

こんな手続きもできますよ

【お子さんに関すること】

■こども医療費助成や児童手当、児童扶養手当、ひとり親家庭医療費助成に関する資格申請

■保育施設、保育事業利用申請

■小・中学生の就学手続き

■母子健康手帳の住所変更等

【障がいや難病に関すること】

行政オンラインシステムの手続き判定ナビを選択してください　ぜひご活用ください!

事前申請の流れ

自宅等　申請者は来庁前にパソコン・スマホで申請内容を入力

複数申請の場合共通事項は1度の入力

・手続き判定ナビから必要な手続きを選択し、まとめて入力・申請

・手続き判定結果で手続き、場所、持ち物を確認

・共通する入力項目は、1つ目の手続きの入力項目を自動反映

区役所　来庁し、窓口で申込番号を伝え、手続き・申請

　スマート申請についての問合せ　総務課　5階53番

電話　06-4399-9969　FAX　06-6629-4533

引っ越しや死亡に関する手続きについての問合せ　窓口サービス課（住民情報）　2階23番

電話　06-4399-9963　FAX　06-4399-9947

マイナンバーカード出張申請サポート会場を設けます

予約不要　手ぶらでもOK　写真撮影無料!

マイナンバーカード持ってたら便利やで!

■東住吉区民フェスティバル（長居公園自由広場　長居公園1-1）　15日（日）　9:00～15:00

■駒川商店街コマステーション（駒川4-9-16）　21日（土）、22日（日）、28日（土）、29日（日）　10:00～16:00

■東住吉会館2階　会議室1（東田辺2-11-28）　8日（日）、9日（月）　11:00～17:00

■区役所3階　302会議室（東田辺1-13-4）　11月1日（水）、2日（木）　10:00～16:00

【カード申請から受取までの流れ】

1、会場での申し込み手続き

2、カード受取案内の通知書が自宅に届く

3、区役所に必要書類を持参し受け取り　※郵送でのカード受け取りはできません

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請サポート窓口

電話　050-3535-0200（9:00～17:30※年末年始を除く）

10月6日（金）及び22日（日）は、区役所窓口においてマイナンバーカードに関するお手続きができません

マイナンバーカードの関連システムがメンテナンスにより全国的に停止することから、マイナンバーカードの交付や電子証明書に関する手続き（電子証明書の発行、更新及び暗証番号の初期化など）ができませんのでご注意ください。

■10月6日（金）　17:30以降（窓口延長時間帯）

※当日は、関連するお手続きについてはお早めの時間帯に申請いただくようお願いいたします。

■10月22日（日）　9:00～17:30（日曜開庁）

問合せ　窓口サービス課（住民情報）　2階24番

電話　06-4399-9833　FAX　06-4399-9947

ご存知ですか?見守り相談室

日頃の見守り活動を通じて、地域のつながりづくりのお手伝い、お困りの方と地域や制度をつなぐパイプの役割を担っています。地域の生活のなかで見守りに関することやお困りごと等がありましたら、どなたでもお気軽にご相談ください。

3つの役割

1　地域の見守り活動への支援

2　孤立世帯等への専門的対応

3　認知症高齢者等の行方不明時の早期発見

要援護者に関わる同意書の返信にご協力をお願いします

見守り相談室では、行政が保有する要援護者の情報をもとに要援護者名簿の整備に向けた同意確認を行なっています。整備した名簿は区役所が認めた地域団体等へ提供し、日頃の見守り活動や災害時の助け合いのために使用されます。今年度も対象となる方に同意書を送付し

ています。期日までに返送がない場合は、担当者が訪問し同意確認を行いますので、同意書が届いた方は返信にご協力をお願いします。※この取り組みは大阪市から委託し、東住吉区社会福祉協議会が実施しています。

問合せ　東住吉区社会福祉協議会　見守り相談室　田辺2-10-18（さわやかセンター）

電話　06-6622-9060　FAX　06-6622-8973　（月）～（金）　9:00～19:00　（土）　9:00～17:30

問合せ　保健福祉課（福祉）　2階28番　電話　06-4399-9857　FAX　06-6629-4580

区長の部屋　区長が地域を回ります!　SDGs11　住み続けられるまちづくりを

区民フェスティバルが楽しみです。今年も素敵に進化を続ける長居公園での開催です。地域活動協議会・連合振興町会、民生委員児童委員協議会、青少年福祉委員協議会・青少年指導員協議会をはじめ、区内のさまざまな団体や有志の皆さん、企業や商店会の皆さんが力を合わせて楽しい企画をたくさん用意いただいています。みんなで楽しみましょう！

さて、先月は、各地域の社会福祉協議会等が主催する敬老会、東住吉区体育厚生協会や東住吉区スポーツ推進委員協議会の皆さん中心に企画・運営いただいた区民ソフトボール大会や区民ソフトバレーボール大会などの催事に出席させていただきました。みんなが集まる行事やスポーツ・レクリエーションをあたりまえに実施できる有難さをしみじみと実感しました。和気あいあいとした楽しい行事のお世話役の皆さん、ボランティアの皆さんに心から感謝申しあげます。11月3日実施の区民体育レクリエーションも今から楽しみです。

四季を満喫できる日本で生活できることは本当に幸せです。仕事や勉強、趣味やスポーツ、家族との時間など、充実した秋を過ごしたいと存じます。

大会運営の皆さん　塩屋区長の挨拶　表彰式の様子

2面フッター

広報東住吉「なでしこ」は78,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含）は約25.34円です。そのうち約2.56円を広告収入で賄っています。

■3面

10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です

人と犬・猫が幸せに暮らせるよう、愛情と責任をもって最後まで飼いましょう。

●犬を飼う場合、必ず犬の登録（犬の生涯に1回のみ）をしましょう。

●犬は狂犬病予防注射の接種（年1回）を必ず受けさせましょう。

●犬の放し飼いは絶対にやめましょう。

●トイレトレーニングをしましょう。

●ふん・尿の後始末を必ずしましょう。

●公共の場での散歩はリードを外さず、しっかり犬を制御しましょう。

●猫は室内で飼いましょう。

●犬・猫を捨てることは犯罪です。生まれてくる動物を育てる見込みがなければ不妊・去勢手術をしましょう。

「街ねこ活動」について

大阪市では、地域の理解と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊・去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ活動」のお手伝いをしています。

問合せ　保健福祉課（生活環境）　1階15番　電話　06-4399-9973　FAX　06-6629-1265

介護就職デイ　「介護のしごと就職フェアinあべのハルカス」　無料　申込要

介護業界に興味のある方は、無資格・未経験でもぜひご参加ください!

就職面接会&相談会　【予約優先制】

働きやすい介護施設をめざす20社が集合

大阪市の事業「アシスタントワーカー導入等による福祉・介護人材支援事業」で雇用管理改善に取り組む事業所2社も参加します。

募集職種　介護職・看護職・その他

介護のしごと相談コーナー　【随時受付】

介護職員と話せる!介護就職質問・相談や、職場体験・職業訓練・アシスタントワーカーに関する相談等、これから介護職を検討される方が気軽に相談できます。

映画上映会【予約制】

「ケアニン　こころに咲く花」

大型介護施設を舞台に奮闘する、愛と感動の物語。映画上映前に、介護の魅力伝え隊によるミニセミナーがあります。

日時　11月2日（木）　13:00～16:00　※映画上映時間は別途設定しています。

場所　あべのハルカス会議室　阿倍野区阿倍野筋1-1-43　あべのハルカス25階

問合せ・申込　ハローワーク阿倍野　人材確保対策コーナー

電話　06-4399-6007（部門コード44#）

大阪急性期・総合医療センター　令和5年度　第1回公開府民講座　無料　申込不要

「腎臓を長持ちさせるには」あなたの腎臓、大丈夫ですか?

YouTube期間限定配信

腎臓の病気は、知らない間に進行し、寿命に関わる病気ともいわれています。腎臓を長持ちさせる対策や治療についてお話します。

講師　大阪急性期･総合医療センター　腎臓・高血圧内科　主任部長　上田仁康

配信期間　11月30日（木）まで

対象　どなたでも

申込　配信期間内に二次元コードにアクセスいただき、視聴前アンケートにお答えいただくと視聴できます。

問合せ　大阪急性期・総合医療センター

電話　06-6692-1201（（月）～（金）　11:00～15:00）　FAX　06-6606-7000

大阪府高齢者大学校　2024年度受講生募集!

開校期間　令和6年4月～令和7年3月

申込　10月23日（月）～11月24日（金）　15:00

申込方法　申込書を郵送または持参かホームページより申込

内容　歴史・語学・文化文芸・自然・美術・健康・音楽・探訪など　61科目

料金　年額60,000円

問合せ　認定NPO法人　大阪府高齢者大学校募集委員会（中央区法円坂1-1-35　大阪市教育会館内）

電話　06-6360-4471　FAX　06-6360-4500

「セレッソ大阪」・「セレッソ大阪ヤンマーレディース」と連携協力に関する協定を締結しました!

スポーツの推進、教育、広報など、さまざまな分野においてそれぞれの活動の充実を図るとともに、地域連携を積極的に推進し地域社会の発展をめざします。

左から、米田選手、筒井選手、森島社長、塩屋区長、佐伯部長、中西選手、田中選手

区民の皆さんを試合に無料でご招待!

「セレッソ大阪ヤンマーレディース」を応援に行こう!

日時　11月23日（木）祝日　14:00キックオフ

場所　ヨドコウ桜スタジアム

※1　発券時に手数料が発生します。

※2　チケットは先着順です。定員に達し次第受付は終了となります。

連携協定に関する問合せ　総務課（事業企画）　5階53番

電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

防犯・防災

東住吉消防署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6691-0119

住宅用火災警報器の設置はお済みでしょうか?

住宅用火災警報器は、火災が発生すると、大きな警報音などで知らせてくれるため、初期消火や安全な避難に役立ちます。現在では、日本全国すべての住宅に設置が義務付けられています。既に設置されている住宅では定期的に点検し、10年を目安に買い替えましょう。

住宅火災による被害は、就寝時間帯に多く発生します。住宅火災による死者のうち約7割は逃げ遅れによるものです。その被害を少しでも軽減するためにも、住宅用火災警報器の設置、維持管理にご協力お願いします。

東住吉警察署からのお知らせ

問合せ　電話　06-6697-1234

みんなでつくろう安心のまち　全国地域安全運動　10月11日（水）～10月20日（金）

東住吉警察署では

・子どもと女性の犯罪被害防止・特殊詐欺被害防止・自動車関連犯罪の被害防止

を中心に各種犯罪被害防止活動を強化しています。

「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」

時間　9:00～17:30（土日祝、年末年始を除く）　場所　市民局人権企画課（市役所4階）

問合せ　電話　06-6208-7489　FAX　06-6202-7073

■4面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

なんと、競馬場!園内に、市営競馬場「大阪競馬場」が作られたんだって。　6面へ

施設・イベント

東住吉区社会福祉協議会（田辺2-10-18　さわやかセンター3F）

問合せ　電話　06-6622-6611　FAX　06-6622-8973

ボッチャボランティア講座

ボッチャの説明や進行等をサポートするボランティアになっていただける方を募集します!

日程　講義　①　11月30日（木）　13:30～15:30

②　12月1日（金）　13:30～15:30

場所　社会福祉協議会（さわやかセンター3F）

対象　区内在住または在勤で、全2回の講座を受講し、ボッチャのボランティアとして活動できる方

定員　10名

参加費　無料

持ち物　飲み物・タオル

申込　10月5日（木）～11月16日（木）　電話・メール・来館にて

問合せ申込先　社会福祉協議会（生活支援体制整備事業）

電話　06-6622-9582　メール　seikatu@sawayaka-c.ne.jp

大阪市立長居ユースホステル（長居公園1-1　ヤンマースタジアム長居内）

問合せ　電話　06-6699-5631　FAX　06-6699-5644

未病を防ぐリラックスヨガ

日程　毎週（木）　9:40～10:40

場所　大阪市立長居ユースホステル

定員　15名

料金　1回700円（1ヵ月ごとでのお支払い）

持ち物　ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

申込　レッスン日の前日まで　電話・来館にて

東住吉区老人福祉センター（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-3000　FAX　06-6697-6686

「高齢者健康教室」　全4回の受講となります。

日時

①　11月9日（木）　14:00～15:00（予定）　「高齢者に多い見えにくくする病気について」

②11月16日（木）　14:00～15:00（予定）　「ロコモフレイルを防いで健康寿命を延ばしましょう」

③11月30日（木）　14:00～15:00（予定）　「健康が1番」

④12月7日（木）　14:00～15:00（予定）　「アフターコロナに於ける生活習慣病との向き合い方」

場所　東住吉会館（大会議室）

定員　各30名

申込　10月19日（木）　10:00～受付（抽選）

移動図書館まちかど号　10月の巡回日

日時　10/5・11/9（木）　14:25～15:00　場所　市営矢田部住宅中央公園（公園南矢田1-22）

日時　10/6（金）・11/2（木）　10:25～11:15　場所　矢田東小学校東門（住道矢田2-7）

日時　10/7・11/4（土）　14:25～15:05　場所　サンヴァリエ針中野6号棟前（湯里3-2）

日時　10/21（土）　10:20～11:20　場所　中町会公園（杭全7-14）

日時　10/28（土）　11:25～12:05　場所　平野白鷺公園（今川6-7）

問合せ　中央図書館　自動車文庫　電話　05-6539-3305

長居植物園（長居公園1-23）

問合せ　電話　06-6696-7117　FAX　06-6696-7405

秋のローズウィーク

秋に咲くバラは、色が濃く、香りも豊かなため、バラ本来の美しさが際立ちます。

日程　10月14日（土）～29日（日）　※休園日なし

時間　9:30～17:00（入園は16:30まで）

料金　200円（入園料）

長居公園事務所（長居公園1-1　長居公園内）

問合せ　電話　06-6691-7200　FAX　06-6691-6976

ひふみ号による「花と緑の講習会」

多肉植物の栽培管理についてお話をします。

日時　10月27日（金）　14:00～15:30

場所　田辺公園（駒川3丁目）

定員　30名程度（当日先着順）

料金　無料

東住吉会館（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-1100　FAX　06-6697-8080

写真教室と撮影会

日程　写真教室　10月22日・29日・11月12日（日）　13:30～16:30

撮影会　11月5日（日）　10:00～12:00

場所　東住吉会館、長居植物園

定員　30名（先着順）

料金　2,000円（全4回）　※長居植物園入園料は別途

申込　10月6日（金）～　電話・来館にて

平野区画整理記念会館（中野2丁目7-16）

問合せ　電話　06-6702-0513　FAX　06-6702-0519

Kukakuフリーマーケット

ハンドメイド、ワークショップ、キッチンカーなど、約45ブースが集合!

日時　10月15日（日）　10:00～16:00

場所　平野区画整理記念会館

料金　入場無料

東住吉図書館（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

秋のえほんひろばとおはなし会

日時　10月21日（土）　13:00～15:00　（おはなし会は13:30～14:00）

場所　東住吉会館　大会議室（中央図書館2階）

定員　50名（当日先着順）

クレオ大阪南（平野区喜連西6-2-33）

問合せ　電話　06-6705-1100　FAX　06-6705-1140

「親子で楽しむバランスボールとおはなし会」講座

日時　11月7日（火）・12月5日（火）　11:00～12:00　※各回申込

場所　クレオ大阪南

対象　1歳6か月から就学前のお子さんと保護者

定員　各5組（先着順）

料金　無料

持ち物　タオル・水分・お子さんのお出かけセット

申込　各開催日まで電話・来館・FAX・ホームページにて

東住吉区民　体育レクリエーション　奈良県飛鳥方面へのハイキング

日時　11月3日（金）祝日

場所　奈良県飛鳥方面

対象　区内在住の方

定員　大人（中学生以上）700名・小人（小学生）100名

料金　大人800円・小人400円（交通費込）

申込　10月20日（金）まで　班長・町会長宅、又は（一財）大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会まで

（一財）大阪市コミュニティ協会　東住吉区支部協議会

郵便番号546-0031　田辺2-10-18　さわやかセンター3F

問合せ　電話　080-6206-4154（業務用）　FAX　06-6115-8260

メール　higashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

主催　東住吉区スポーツレクリエーション　事業実行委員会

オータム・チャレンジ・スポーツ2023

バドミントン・卓球・ボッチャ　無料開放!

日時　10月9日（月）祝日

内容　①バドミントン8面　第1体育館（ラケット・シャトル貸出無料）

②卓球6面　第2体育館（ラケット・ピン球貸出無料）

③ボッチャ無料体験　多目的室

場所　フィットネス21　東住吉スポーツセンター

時間　①②10:00～、12:00～、14:00～、16:00～

③10:00～、14:00～（各回90分ずつ）

定員　①各回64名（コート8面　1面8人）　②各回36名（卓球台6台　1台6人）　③各回12名

対象　どなたでも利用可能

参加費　無料

申込　当日来場にて受付（先着順）

問合せ　フィットネス21　東住吉スポーツセンター

電話　06-6694-4580　FAX　06-6694-4581

経済戦略局スポーツ部スポーツ事業担当　事業に対する問合せ　電話　06-6469-3883

HIGASUMIEXPO2023＠ヨドコウ桜スタジアム　入場無料

東住吉区と連携協定を締結している株式会社ジェイコムウエスト大阪局が、「住み続けられる街づくりを!」をテーマに地域と協力し、地域の魅力が盛りだくさんのイベントを開催します!みんなでたくさん楽しもう！

食・物販エリア　地産地消、健康、地域活性をテーマにしたお店

遊ぶエリア　セレッソ大阪によるサッカー教室やボッチャなどを楽しめるコーナー

学ぶエリア　スマホ教室やスポーツができる身体作りを学ぶ食育講座

その他　クイズ大会開催など

日時　11月3日（金）祝日　11:00～16:00

場所　ヨドコウ桜スタジアム

その他　事前に申込が必要な教室があります。（締切　10月中旬を予定）

問合せ　株式会社ジェイコムウエスト大阪局　電話　0120-999-000

連携協定に関する問合せ　総務課（事業企画）　5階53番

電話　06-4399-9976　FAX　06-6629-4533

安まちメールを活用して、防犯や交通事故の対策をしましょう!!

安まちメールに登録しましょう!安まちメールは、「犯罪発生情報」「防犯対策情報」「交通事故情報」を電子メールでリアルタイムにお知らせする、大阪府警察の情報提供サービスです。

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9970　FAX　06-6629-4564

■5面

健康情報　SDGs　3　すべての人に健康と福祉を

各種検診のお知らせ

各種検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。

検診名　大腸がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　300円

とき　12月11日（月）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　10月10日（火）から16日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には８桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　10月17日（火）に抽せんを実施し、10月20日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　肺がん検診

対象者　40歳以上の方

料金　無料

とき　12月11日（月）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　10月10日（火）から16日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には８桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　10月17日（火）に抽せんを実施し、10月20日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　乳がん検診（マンモグラフィ検査）

※保育ボランティア（就学前のお子様対象）配置できます。必ず予約時にお申し出ください。

対象者　40歳以上の女性

料金　1,500円

とき　12月2日（土）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　10月10日（火）から16日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には８桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　10月17日（火）に抽せんを実施し、10月20日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　骨粗しょう症検診

対象者　18歳以上の方

料金　無料

とき　12月2日（土）　9:30〜10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　要予約（抽選）

申込期間　10月10日（火）から16日（月）　9:00～17:30（電話、来庁は土日祝除く）

申込方法　電話、来庁、大阪市行政オンラインシステム

・電話　06-4399-9882

・来庁　保健福祉課（健診）　1階13番

・大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には８桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

抽せん　10月17日（火）に抽せんを実施し、10月20日（金）にホームページ等でお知らせします。

検診名　結核健診（胸部エックス線撮影）

対象者　職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方

料金　無料

とき　10月30日（月）　10:00〜11:00

ところ　エックス線室（区役所2階）

予約　不要

検診名　歯科健康相談

対象者　年齢は問いません

料金　無料

とき　10月6日（金）　9:30～10:30、13:30～14:30

10月27日（金）　9:30～10:30

ところ　検診室（区役所1階）

予約　不要

●各種検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。（事前申込必要）

●各種健診（検診）は、台風等で中止になることがあります。

●料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。

●結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

特定健康診査（高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防）　無料　予約不要

■とき　10月6日（金）　9:30～11:00受付

■ところ　区役所3階　会議室

■対象者　大阪市国民健康保険（40歳以上）または、後期高齢者医療保険に加入されている方

■持ち物　受診券、被保険者証、特定健康診査個人票（大阪市国民健康保険に加入の方）

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

市民向け無料相談　大阪市内に気象警報が発表されている場合は中止となることがあります。

弁護士による法律相談　要予約

内容　土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権等の相談

日時　10月3日・10日・17日・24日（火）　13:00～17:00（最終時間枠は16:30）

場所　区役所5階53番窓口

司法書士による法律相談　要予約

内容　不動産登記、相続、成年後見等の相談

日時　10月19日（木）　13:00～16:00（最終時間枠は15:30）

場所　区役所5階53番窓口

1名（組）　30分以内（相談後の記録作成時間を含む）

予約　総務課（広聴）　5階53番　当日9:00から電話受付

電話　06-4399-9683　※電話が繋がりにくい場合があります

行政書士による相続遺言帰化相談

内容　遺言書や遺産分割協議書作成等に関する相談

日時　10月26日（木）　13:00～15:00（受付は13:00～14:45）

場所　区役所5階53番窓口

税務相談

内容　一般的な税務相談

日時　10月11日（水）　13:00～16:00（受付は13:00～15:30）

場所　区役所5階53番窓口

行政相談

内容　国の行政等への相談

日時　10月12日（木）　13:00～15:00（受付は13:00～14:30）

場所　区役所5階53番窓口

不動産相談

内容　不動産に関する一般的な相談

日時　10月18日（水）　13:00～16:00（受付は13:00～15:30）

場所　区役所5階53番窓口

当日窓口で先着順に受付　混雑状況により整理券を配布する場合があります。

問合せ　総務課（広聴）　5階53番　電話　06-4399-9683

日曜法律相談　定員　16組（先着順）　要予約

日時　10月22日（日）　13:00～17:00

場所　淀川区役所（淀川区十三東2-3-3）　東成区役所（東成区大今里西2-8-4）

ナイター法律相談

定員　32組（先着順）　要予約

日時　11月13日（月）　18:30～21:00

場所　中央区民センター（中央区久太郎町1-2-27）

予約　大阪市行政オンラインシステムにて

問合せ　大阪市総合コールセンター「なにわコール」　電話　06-4301-7285

予約　専用　050-1807-2537　10月13日（金）　12:00～21日（土）　17:00（24時間受付）

人権擁護委員による特設人権相談

日時　10月20日（金）　13:30～16:00

場所　住吉区役所（住吉区南住吉3-15-55）　西成区役所（西成区岸里1-5-20）

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話　06-6942-1489　FAX　06-6943-7406

専門相談員による人権相談　要予約

内容　電話、ファックス、メール、手紙、面談で相談をお受けします。（（土）、年末年始を除く）

問合せ　大阪市人権啓発・相談センター

郵便番号550-0012　西区立売堀4-10-18　阿波座センタービル1階

電話　06-6532-7830　FAX　06-6531-0666

（（月）～（金）　9:00～21:00、（日）祝日　9:00～17:30）

メール　7830@osaka-jinken.net

面談　要予約

ごみの分別相談とフードドライブ

内容　ごみの分別相談とあわせて食品ロス削減の取組として、ご家庭で余っている食品を引取り、連携事業者を通じて子ども食堂等に無償で提供するフードドライブを実施します。

日時　10月10日（火）　14:00～16:00

場所　区役所正面玄関窓口案内横

持ち物　未開封のもので常温保存でき、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品　※アルコール類などお預かりできない食品もあります

問合せ　中部環境事業センター普及啓発担当　電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787

ひとり親家庭相談・離婚前相談　要予約

日時　毎週（火）、（水）、（金）（祝日除く）　9時15分から17時30分

場所　区役所2階28番窓口

問合せ　保健福祉課（子育て支援）

予約　電話または窓口　電話　06-4399-9838

みんなで母乳相談

内容　母乳や授乳、育児で困っていることはありませんか?助産師を囲んで色々聞いて、話してみませんか?

日時　10月12日（木）　10:00～11:30（受付は9:45～10:00）

場所　検診室（区役所1階）

持ち物　母子健康手帳・おむつ・着がえ・ミルク等

問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

行政相談週間のお知らせ

10月16日（月）～22日（日）は「行政相談週間」です。

「相続・登記・税金・年金など行政なんでも相談所」を開設します。

日時　11月10日（金）　10:00～16:00（受付は15:30）

場所　J:COM中央区民センターホール（中央区久太郎町1-2-27）

申込　10月30日（月）～11月8日（水）　電話にて（土日祝除く）　※一部予約制

問合せ　近畿管区行政評価局行政相談課　電話　06-6941-8358

区民フェスティバルでも行政相談を実施します！

自転車シリンダー式リング錠・自転車前かごひったくり防止カバーの無料取付キャンペーンを行います。

■10月13日（金）　10:00～　矢田出張所西側駐輪場

■10月27日（金）　16:00～　区役所北側駐輪場

※どちらも数に限りがあります。※警報発令など中止となる場合があります。詳細はホームページにてご覧ください。

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9990　FAX　06-6629-4564

■6面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

競馬場ができた2年後には、市営競輪場「大阪中央競輪場」もできたんだよ。　8面へ

10月は市民健康月間です　　SDGs3　すべての人に健康と福祉を

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間」のこと。そんな期間を少しでも長くするためのヒントです。

健康寿命延ばすには

大阪市における健康寿命（令和3年）

平均寿命と健康寿命との間にはこんなに差があります!

男性　平均寿命79.57　健康寿命77.60　差1.97年

女性　平均寿命87.28　健康寿命83.17　差4.11年

1　運動習慣のすすめ

普段あまり運動をする習慣がない人は、少人数や1人でも手軽に始められるウォーキングやストレッチがおすすめです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるのもいいでしょう。

東住吉区住みます芸人アンビシャス　たかし　森山アレキ　が体験!自宅でできるストレッチ

1　股関節のストレッチ

ひざを抱えて胸に近づける　反対側の足は伸ばす　5秒間キープ　股関節ののびを意識!

反対側も同じように行いましょう。

2　腰のストレッチ

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる　両肩は床に付けたまま　5秒間キープ　背中ののびを意識!

反対側も同じように行いましょう。

3　もも上げ

上半身をまっすぐにして椅子に浅めに座る　両手で椅子を軽く押さえる　4秒かけて膝を上げながら上半身をかがめる　腹筋に力を入れて!　4秒かけて戻す

反対側も同じように行いましょう。

4　スクワット

足の開きは肩幅　椅子等につかまりながらゆっくりと4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる　膝がつま先より前に出ない　背中はまっすぐ　下半身を意識!!　4秒かけて戻す

無理がない範囲で繰り返しましょう。

楽しく若返りをめざすなら「ダンス」もおすすめ!

●曲にあわせて振付けを真似るデュアルタスク（二つの作業を同時に行うこと）であるダンスには、こんな効果が期待できます!

認知機能の維持・改善　全身持久力UP　心肺機能UP　筋力UP　柔軟性UP　関節可動域UP

音楽に合わせて体を動かします　10歳若返りダンス教室（大阪府の「10歳若返りプロジェクト」）　無料　申込要

ダンスを通じて、認知症予防などの効果が期待できます。未経験の方でも気軽にご参加いただけます。

日程　11月8日（水）・15日（水）・22日（水）・29日（水）・12月6日（水）・13日（水）・18日（月）・25日（月）

時間　10:00～11:30　※11月8日（水）と12月18日（月）は体力測定と認知機能検査のため、10:00～12:00

場所　区民ホール（区役所3階）

対象　区内在住の60歳以上で健康な方（8回すべて参加可能な方）

定員　50名（先着順）

服装　動きやすい服装・運動靴（ヒールがあるものは不可）

持ち物　飲み物・汗拭きタオル

講師　公益社団法人　日本ストリートダンススタジオ協会

申込　10月6日（金）　9:00～　電話または来館にて

問合せ　東住吉区社会福祉協議会（田辺2-10-18　さわやかセンター）　電話　06-6622-9582

2　口腔ケアのすすめ

こんな症状はオーラルフレイルかもしれません

食事でよく食べこぼす　固いものが噛めない　むせることが増えた　滑舌が悪くなった

オーラルフレイルとは？

歯や口の働きの虚弱化のこと。老化のはじまりを示すサインとして注目されています。

オーラルフレイルを放置すると・・・

●固いものを噛まないため、そしゃく機能がさらに衰え、口腔機能が低下する

●口腔機能が低下すると、食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り誤嚥性肺炎を起こす

●そしゃくできないため栄養状態が悪化し、筋肉がやせて外出が少なくなる

オーラルフレイルの予防には

●食後の歯磨き

●定期的な歯科検診を行い、噛める歯をできるだけ残すことが重要です。

専門家が楽しく解説します　オーラルフレイル対策「健康は健口が支える」　無料　申込不要

口は全身の健康を支えています。健康寿命100歳を全うするための方策を紹介!

日時　11月4日（土）　14:00～16:00

場所　区民ホール（区役所3階）

講師　天野敦雄先生（大阪大学歯学部　予防歯科学　教授）

問合せ　東住吉区歯科医師会　電話　06-6797-2511

うつ病の家族教室

日時　①11月1日（水）　②11月15日（水）　14:00～16:00

場所　大阪市こころの健康センター　大会議室

対象　市内在住でうつ病と診断されている方のご家族

料金　無料

締切　10月23日（月）

申込・問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

■7面

3　つながりのすすめ

社会参加の機会が減少するとフレイルになりやすいことがわかってきました。自分にあった活動をみつけ、意識して人とのつながりを持ちましょう。

こんな傾向はフレイルかもしれません

おいしくものが食べられなくなった　疲れやすく何をするのも面倒だ　体重が以前よりも減ってきた

健康寿命　健康な状態からフレイル　適切な介入で健康な状態に戻れる

フレイルから要介護状態　適切な介入をしないと、加齢とともに徐々に介護状態へ

フレイルとは?

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が弱っている状態をフレイルといいます。多くの方は、健康な状態からフレイルを経て要介護状態へと進むと考えられています。フレイルが進むと回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

家族や友人に電話やメールをしてみる、スマートフォンの使い方を教えてもらうのもコミュニケーションになります。講座に参加するなど新しい趣味を見つけることも大切です！

つながりづくりに!こんな講座もあります。東住吉区健康づくりひろげる講座

無料　申込要

知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?生活習慣病や認知症の予防をテーマに、健康づくりをとおして、人や地域とのつながりをひろげていける講座です。

※7回中、5回以上出席された方には、修了証をお渡しします。

※講座内容や講師は変更される場合があります。

①日程　11月10日（金）

内容　開講式・オリエンテーション　知っ得!聴い得!納得情報!最新の認知症予防

②日程　11月17日（金）

内容　介護が必要な状態にならないために　栄養・食生活編

あの歌・この歌・みんなの歌　音楽を楽しもう

③日程　11月24日（金）

内容　かかりつけ薬局ってどんなところ?　ロコモ体操をしよう

④日程　12月1日（金）

内容　健康は健口から!　嚥下機能体操をやってみよう

⑤日程　12月8日（金）

内容　運動の効果を実感&みんなで実践!

⑥日程　12月15日（金）

内容　情報交換会　地域の状況を知ろう!

⑦日程　12月22日（金）

内容　百歳体操　地域での健康づくりの紹介　閉講式

時間　13:30～15:00

場所　検診室①（区役所1階）

定員　30名（先着順）

持ち物　筆記用具、飲み物等

申込　10月6日（金）～31日（火）（土日祝は除く）　電話または来庁にて

問合せ　保健福祉課（健康づくり）　1階14番

電話　06-4399-9968　FAX　06-6629-1265

令和5年度　東住吉区みんなの健康展　無料　申込不要

ご自身だけでなく、家族や周りの方は健康ですか?運動・食事・生活習慣など、みんなで健康のことを考えてみましょう!ぜひ、ご来場ください。

日程　10月7日（土）13:00～15:00

場所　区役所3階

内容

舞台●健康体操「あしたも笑顔」●「ふれあい体操」

相談●認知症相談●お薬なんでも相談

健診●結核健診（予約不要）

測定

●「聞こえ年齢」チェック（先着30名）

●唾液検査

●薬剤師による認知症簡易検査（現在認知症の治療を受けていない方に限る）

●体力測定（握力・タイムトライアル・長座体前屈）

●骨粗しょう症検査（先着100名　受診要件あり※整理券要）

●体脂肪測定（先着40名※整理券要）

体験

●歯科技工士会による展示

●指先を使って脳トレ（作品づくり）

●みそ汁の試飲

●食品カードによる栄養バランスチェック

●カルシウムチェック

●最新技術で見えるあなたの健康　いのち輝く東住吉区の健康デザイン

●一緒に認知症のことを知ろう!（啓発グッズの手芸など）

●ＡＥＤを使用した心肺蘇生

●ファーストエイド（応急手当）

●手洗いチェック

●アルコールパッチテスト

●5分でできる歩行分析

●脳トレ認知症チェック

上映●劇団メンちゃんズの公演ＤＶＤ上映●百歳体操ＤＶＤ上映・実演

アンケートにご協力いただいた方（おとな）先着300名さまに健康啓発グッズと乳酸菌飲料、お茶をプレゼント!

※「体脂肪測定・骨粗しょう症検査」の整理券は12:30頃から区役所3階区民ホール前で配布します。

※同日開催の「8020イキイキ人生表彰式」は12:20からの開催となります。

※午前11:00時点で暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は中止となります。

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

ネットで便利!大阪市税

市税の納付については、スマートフォン等からインターネットを利用した納付が可能です。詳細については、大阪市ホームページでご確認ください。

問合せ　財政局税務部収税課収納管理グループ

電話　06-6208-7783　FAX　06-6202-6953

※問合せ可能日・時間　（月）～（金）9:00～17:30

■8面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

競馬場は1959年（昭和34年）、競輪場も1962年（昭和37年）に廃止され、みどりが多い都市公園として生まれ変わったんだ。　10面へ

2023　東住吉区民フェスティバル

10月15日（日）　9:00～15:00

主催　東住吉区民フェスティバル実行委員会

問合せ　（一財）大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会　電話　080-6206-4154（業務用）　FAX　06-6115-8260

区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9970　FAX06-6629-4564

会場西側エリア　ふれあい動物園やモルック体験もできるよ!ステージエリア　鼓笛隊やアンサンブル、ダンス、ジャグリング、吹奏楽、盆踊りなどさまざまな演目があるよにぎわいエリア　模擬店約60ブース、キッチンカーも出店!

※イベントは変更になる場合があります。

※車での来場はご遠慮ください。

※駐輪場は開催エリア北側の運動場をご利用ください。

※公園内及び会場内は禁煙です。

万博やSDGsをテーマにしたブースにも注目!

★東住吉区万博　“10歳若返り・私のSDGs宣言プロジェクト”

野菜摂取レベルがわかるベジチェック体験や、皆さんが取り組むSDGsの紹介、ミャクミャクのぬり絵コーナーもあるよ!

マイナンバーカード出張申請サポート会場を設けます!　詳しくは2面へ

マイナンバーカード持ってたら便利やで!

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします!

予約不要　手ぶらでもOK　写真撮影無料

食品ロス削減の取り組み「フードドライブ」を実施します。　無料　申込無料

持ち物　未開封のもので、常温で保存でき、賞味期限が1ヶ月以上残っている食品。　※アルコール類などお預かりできない食品もあります。

問合せ　中部環境事業センター普及啓発担当　電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787

秋のクラインガルテンまつり

SDGs15　陸の豊かさも守ろう

いも掘りや壁掛けハンギング講習など、実りの秋を満喫できるイベントを行います。秋の1日をクラインガルテン広場でお楽しみください!

※小雨決行。　※7:00に大阪市内で警報の発表があれば中止します。　※車での来場はご遠慮ください。

10月22日（日）　9:00～12:00頃

場所　クラインガルテン広場（矢田1-16-22）

対象　市内在住の方

申込　（A）（B）どちらかの方法でお申込みください。

※申込は希望するイベントごとに必要です。※申込多数の場合、抽選。

（A）　大阪市行政オンラインシステム（要事前登録）にログインのうえ、必要事項を入力

（B）　往復はがきに住所・氏名（いも掘り体験会は代表者氏名及び参加人数）・ふりがな・年齢・電話番号・希望するイベント・希望回を記入して、

郵便番号546-8501　東田辺1-13-4　東住吉区役所区民企画課「クラインガルテン広場」担当へ

締切　10月11日（水）　（A）は17:00、（B）は必着

いも掘り体験会　有料　申込要

時間　第1回　9:30～、第2回　10:15～、第3回　11:00～

定員　各回約25組

参加費　1組500円（当日お支払い）

※1組当たり3株掘ってお持ち帰りいただけます。

壁掛けハンギング　有料　申込要

時間　第1回10:00～、第2回11:00～、

定員　各回15名

参加費　1,500円（当日お支払い）

※お一人ずつお申込みください

花とみどりの相談　無料　申込不要

花や野菜の育て方等、園芸についてのお悩みはありませんか?園芸についてのご相談を受け付けます。

時間　9:30～12:00頃

花苗・野菜苗の抽選会　無料　申込不要

花苗もしくは野菜苗を抽選で60名様にプレゼント!

時間　抽選券の配布9:00～（なくなり次第終了）、抽選会　10:00～

芋づるリースづくり　無料　申込不要

時間　9:30～（なくなり次第終了）

問合せ　区民企画課　5階54番　電話　06-4399-9922　FAX　06-6629-4564

お使いの薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に変えてみませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格の安いものが多く、自己負担額を軽減することができます。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に事前にご相談ください。

問合せ　福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ　電話　06-6208-7967　FAX　06-6202-4156

■12面

なっぴーが教える東住吉区のマメ知識

現在はスタジアムや植物園、博物館のほか、レストランやスケートボードパークも完備!1日たっぷり楽しめるから、ぜひ行ってみてね。　GOAL

子育てコーナー

健診のお知らせやイベントなど、子育て情報を発信!　子育てについて調べたいことがあるときは、「東住吉区子育て応援ナビ」をチェック!

集まれ★なっぴーキッズ

問合せ　総務課（広報）　5階53番　電話　06-4399-9683

※年齢は撮影当時のものです。

2人はめちゃくちゃ仲良し!これからも元気に成長してね!　大河流星、心温ちゃん（5歳1か月、4歳0か月）　矢田

すくすく大きくなって兄妹仲良く遊んでね!　桑原珠里ちゃん（10か月）　西今川

3兄妹になったね♡毎日癒しをありがとう!　田井貴平、文汰、心都ちゃん　（5歳8か月、4歳0か月、5か月）　桑津

いつまでもげんきでなかよく　山下耕太郎、翔平ちゃん　　（3歳8か月、11か月）　湯里

お調子者で甘えん坊なのかちゃんが大好き!　上田望華ちゃん　　（2歳6か月）　公園南矢田

健診担当からのお知らせ

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番

電話　06-4399-9882　FAX　06-6629-1265

乳幼児健康診査

受付時間は、検診日の2週間ほど前に対象の方に送付する案内文書に記載します。

●3か月児健康診査

10月4日（水）　令和5年6月1日～令和5年6月19日生まれ

11月1日（水）　令和5年6月20日～令和5年7月10日生まれ

●1歳6か月児健康診査

10月11日（水）　令和4年2月24日～令和4年3月21日生まれ

10月25日（水）　令和4年3月22日～令和4年4月17日生まれ

●3歳児健康診査

10月18日（水）　令和2年4月6日～令和2年5月1日生まれ

※対象生年月日は変更となる場合があります。

東住吉区子ども・子育てプラザからのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-3600　FAX　06-6699-3600

走り方教室（区内在住の小学生対象）　無料　申込要

正しいフォームを習得して、速く走ろう!

日程　10月22日（日）

時間　10:30～11:30

場所　子ども・子育てプラザ1階　軽運動室

定員　先着15名（保護者見学可）

持ち物　体育館シューズ

申込　10月5日（木）　9:30～電話にて受付

東住吉図書館からのお知らせ（東田辺2-11-28）

問合せ　電話　06-6699-7000　FAX　06-6699-3222

おはなし会　無料　申込不要

絵本のよみきかせや手あそびなどをします。

日程　10月7日・14日・28日、11月4日（土）、10月12日（木）

時間　土曜日　14:00～14:30、第2木曜日　11:00～11:30

場所　東住吉図書館　えほんコーナー

出演　第1土曜日　赤ずきん&ドロップス

第2土曜日　おはなしたまてばこ

第4土曜日　なにわ語り部の会

第2木曜日　ラ・パンダ

だっこのじかん　無料　申込不要

赤ちゃん向けの絵本のよみきかせや、赤ちゃんと楽しめるふれあい遊びなどをします。

日程　10月26日　第4木曜日

時間　15:30～15:45

場所　東住吉会館和室（図書館と同じ建物の2階）

対象　乳幼児と保護者

定員　7組（当日先着順）

えほんを一緒にたのしもう!

『ひそひそ　こしょこしょ』　うちむらたかし　作　クレヨンハウス

ひつじのきょうだいは夜中に目が覚めて、そっと外に出てみました。二人だけで川や森をぬけていくと、広い野原の向こうに見えたのは・・・?!静かで落ち着いた雰囲気ながらもちょっぴり怖い、不思議な魅力の絵本です。ハロウィンの季節にいかがでしょうか。

10月　いっしょにかんたん!おやこレシピ

鮭ときのこのホイル焼き

区食生活改善推進員協議会　担当　育和校区

栄養価（1人分）　エネルギー173kcal　食塩相当量1.0g

材料（2人分）

鮭・・・2切（120g）

塩・こしょう・・・少々

たまねぎ・・・60g

しめじ・・・40g

しいたけ・・・30g

にんじん・・・20g

バター・・・小さじ2分の1

レモン・・・適宜

A　マヨネーズ・・・大さじ1と2分の1、みりん・・・大さじ2分の1、みそ・・・小さじ2、長ねぎ（みじん切り）・・・10g

作り方

①鮭は軽く塩・こしょうをする。

②たまねぎはうす切り、しめじは石づきをとって小房に分け、しいたけはうす切りにする。にんじんは型抜きで抜いてゆでる。

③Aを混ぜ合わせる。

④アルミホイルにバターをぬり、たまねぎをしいて①をのせ、③を半量ぬり、しいたけとしめじをのせ、残りの③をぬってにんじんをのせて包む。

⑤フライパンに④を入れて水カップ2分の1を加え、ふたをして中火で10分蒸し焼きにする。

⑥器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

今回は味付けにマヨネーズ、みそ、みりんに長ねぎを入れてちょっと大人味!とろけるチーズをのせるとさらに美味しさアップするよ!

問合せ　保健福祉課（健診）　1階13番　電話　06-4399-9882

広報東住吉「なでしこ」は毎月1日～5日（1・5月は7日）の間に区内の全ての世帯・事業所にお届けしています。5日たっても配布されない場合は、配布事業者（合同会社RK）フリーダイヤル0120-979-449へ連絡をお願いします。

問合せ　総務課（広報）　5階53番

電話　06-4399-9683　FAX　06-6629-4533

QRコード

■1面

東住吉区役所ホームページ

http://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/

東住吉区役所X（旧ツイッター）

https://twitter.com/nadeshiko\_nappy

東住吉区役所ライン登録

https://line.me/R/ti/p/feOelT91hmsf

■2面

スマート申請

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/error/17/5

マイナンバーカード出張申請

https://mynumber-r5-city-osaka.jp/public/

システムが停止になる窓口開庁日時https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000605091.html

■3面

所有者不明猫適正管理推進事業についてhttps://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000371503.html

ハローワーク

https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/abeno\_kaigoday.html

大阪急性期・総合医療センター

https://www.gh.opho.jp/hospital/13/4.html

大阪府高齢者大学校

https://osaka-koudai.or.jp/

チケットピア

https://w.pia.jp/p/weleague23ymlnplsocios/

セレッソ大阪

https://www.cerezo.jp/

セレッソ大阪レディース

https://www.cerezo.jp/ladies/

東住吉消防署

https://www.city.osaka.lg.jp/shobo\_higashisumiyoshi/

東住吉警察署

http://www.info.police.pref.osaka.jp/ps/higashisumiyoshi/index.html

犯罪被害者相談

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000371364.html

■4面

東住吉区社会福祉協議会

https://sawayaka-c.ne.jp/

大阪市立長居ユースホステル

https://osaka-yha.or.jp/nagai/relax/

東住吉区老人福祉センターhttps://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi\_center\_list/h\_sumiyosi/

移動図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=135

長居植物園

https://botanical-garden.nagai-park.jp/

長居公園

https://nagaipark.com/

東住吉会館

https://www.osakacommunity.jp/higashisumiyoshi-kaikan/

平野区画整理記念会館

https://kinen100.wixsite.com/kinen

東住吉区図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=150

クレオ大阪イベント検索

https://www.shisetsu-osaka.jp/shisetsu-nw/koza/index.html?kaijoCd=44

大阪市コミュニティ協会東住吉区支部協議会

http://osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/

フィットネス21東住吉スポーツセンター

https://fitness21.or.jp/jigyo-shitei/shitei\_higashisumiyoshisc/

ジェイコム

https://c.myjcom.jp/user/event-kansai/osaka.higasumiexpo2023.html

「安まちメール」に登録しましょうhttps://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000483852.html

■5面

大阪市行政オンラインシステム

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/portal/home

フードドライブ

https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000537035.html

犯罪防止啓発街頭キャンペーン

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000266103.html

■7面

市税Web口座振替受付サービス

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000340537.html

■8面

2023東住吉区民フェスティバルhttps://www.osakacommunity.jp/higashisumiyoshi/kufes/index.html

食品ロス削減の取り組み「フードドライブ」を実施します。https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000576509.html

インガルテンまつり申込

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/b051ed49-9863-4733-ab99-93735308884c/start

ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えにご理解とご協力をお願いします

https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000386133.html

■12面

東住吉区子育て応援ナビ

https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu720/www3/

「広報東住吉なでしこ」に掲載するお子さんの写真を募集していますhttps://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000430436.html

健診担当からのお知らせ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/page/0000597919.html

東住吉区子ども・子育てプラザ

https://miokoko-net.miotsukushi.or.jp/higashisumiyoshi/

東住吉図書館

https://www.oml.city.osaka.lg.jp/index.php?page\_id=150

おやこレシピ

https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/category/3464-1-2-2-0-0-0-0-0-0.html